



# Lineamientos provisionales para centros de acondicionamiento físico y gimnasios (8 de diciembre de 2020)

**Directrices para la realización de negocios:** Cualquier escenario en el cual haya muchas personas reunidas supone un riesgo de transmisión de COVID-19. Todas las empresas y agencias en las que grupos de personas puedan reunirse en un espacio cerrado deben crear e implementar un plan para reducir al mínimo la oportunidad de transmisión de COVID-19 en sus instalaciones. Los lineamientos siguientes ayudarán a los centros de acondicionamiento físico cubiertos, centros de yoga, estudios de danza, centros de artes marciales, pistas de patinaje (con o sin hielo), parques infantiles cubiertos y boliches a reducir la propagación de COVID-19 en sus comunidades.

Además de los siguientes requisitos, algunos comercios deben respetar los períodos de cierre o las órdenes de confinamiento mientras estén vigentes. Para obtener más información sobre los requisitos que están vigentes en la actualidad y cómo se aplican a su comercio, visite [Períodos de cierre de los comercios y restricciones de confinamiento](#).

## Estos lineamientos abarcan los siguientes temas:

- Distanciamiento social y minimización de la exposición
- Cubrebocas de tela
- Limpieza e higiene
- Monitoreo de síntomas
- Protección de poblaciones vulnerables
- Combate a la desinformación
- Sistemas de agua y ventilación
- Recursos adicionales

## Distanciamiento social y minimización de la exposición

El [distanciamiento social](#) es una herramienta clave que tenemos actualmente para reducir la propagación de la COVID-19. El distanciamiento social (“distanciamiento físico”) significa mantener espacio entre usted y las demás personas fuera de su casa. Permanezca a una distancia de por lo menos 6 pies (aproximadamente el doble de la longitud de los brazos) de las demás personas; no se reúna en grupos; permanezca lejos de lugares con aglomeraciones y evite reuniones masivas. La fase 2 incluye varios requisitos y recomendaciones para apoyar el distanciamiento social en los espacios donde el público puede reunirse.

Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben:**

- Limitar la ocupación en ambientes interiores al 30 % de la Ocupación máxima de emergencia. Este es el número más bajo obtenido al aplicar las dos pruebas siguientes:
  - Limitar el número de clientes en las instalaciones al 30 % de la capacidad declarada para casos de incendio (o, para los espacios sin capacidad declarada para casos de incendio, no más de 7 clientes por cada 1,000 pies cuadrados [92.9 m<sup>2</sup>] de la superficie total del lugar, incluidas las áreas del lugar a las que los clientes o invitados no puedan entrar).
  - Limitar el número de personas en cualquier sala de la instalación para que todos puedan estar a 6 pies (2 metros) de distancia.
- Limitar la ocupación en ambientes exteriores al número más bajo obtenido aplicando las tres pruebas siguientes:
  - Limitar cada grupo de clientes al número máximo para reuniones masivas al aire libre.
  - Limitar el número de clientes en el exterior a 12 clientes por cada 1,000 pies cuadrados (92.9 m<sup>2</sup>).
  - Limitar el número de personas en cualquier área exterior para que todos puedan estar a 6 pies (2 metros) de distancia.
- Limitar el número de espectadores en eventos deportivos para que no se excedan los límites para reuniones masivas en cualquier instalación. Los participantes, como los jugadores y entrenadores, no se consideran dentro del cálculo del límite para reuniones masivas, pero sí cuentan para el cálculo de la ocupación máxima de emergencia, como se ha indicado anteriormente.
- Colocar la leyenda “Capacidad máxima de emergencia” reducida en un lugar visible. Hay [señalizaciones](#) disponibles en inglés y en español en el sitio de respuesta a COVID-19 del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS, por sus siglas en inglés: *Department of Health and Human Services*) de Carolina del Norte.
- Colocar señalizaciones en la entrada principal que les recuerden a las personas que deben mantener 6 pies (2 metros) de distancia.
  - [NC DHHS Recuerda las Ms](#) proporciona versiones en [inglés](#), [español](#), [bilingües en inglés y español](#) del volante “Wait” [Espere].
- En el caso de las actividades en las que participan personas repartidas entre equipos o carriles fijos, el equipo se debe clausurar con cinta adhesiva o moverse, o se debe restringir el acceso a los carriles, de manera que las personas que realicen la actividad física estén a una distancia mínima de seis (6) pies (2 metros).
- Para las clases o actividades en grupo, es preciso asegurarse de que todas las personas estén a una distancia mínima de 6 pies (2 metros). Los instructores pueden acercarse a menos de 6 pies (2 metros) de los clientes durante breves períodos (menos de 15 minutos).
- Marcar las distancias de 6 pies (2 metros) en las filas en el punto de venta y en otras áreas de alto tráfico para los clientes.
- En el caso de las personas que esperan su turno para realizar la actividad, espaciar los asientos para que las personas puedan estar socialmente distanciadas y mantenerse a 6 pies (2 metros) de distancia entre sí.
- Seguir los [Lineamientos provisionales del DHHS para restaurantes](#) para la reapertura de restaurantes o puestos de venta.

**Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:**

- Fomenten las actividades y clases al aire libre si es posible.
- Cierren todas las áreas del centro de acondicionamiento físico o gimnasio donde no se pueda mantener el distanciamiento social, como saunas, salas de vapor y jacuzzis.

- Utilicen el autorregistro o coloquen una barrera/división entre el personal del mostrador y los socios.
- Cuando los lavabos o duchas no estén a 6 pies (2 metros) de distancia, consideren la posibilidad de limitar el uso a lavabos o duchas de por medio para que las personas puedan mantener la distancia social mientras los usan.
- Cierren todas las áreas comunes de asientos, de salón y otras áreas que fomenten que las personas se reúnan en grupos.
- Los servicios de entrenamiento personal y de acondicionamiento físico deben practicar el distanciamiento social en la medida de lo posible. Cuando estos servicios requieran contacto físico entre el personal y el participante, se deberán lavar las manos inmediatamente antes y después del servicio, ambas partes deberán llevar cubrebocas de tela y el contacto personal deberá ser mínimo.
- No permitan beber directamente de las fuentes de agua y proporcionen vasos desechables o botellas de agua etiquetadas a las personas cuando utilicen cualquier fuente de agua. Pueden usarse estaciones para el llenado de agua sin contacto.
- Alienten a la gente a traer sus propios patines, bolas de boliche o zapatos para boliche, según sea apropiado.

## Cubrebocas de tela

Cada vez hay más pruebas de que el uso de cubrebocas puede ayudar a reducir la propagación de la COVID-19, especialmente porque las personas pueden estar infectadas por el virus y no saberlo.

### Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben**:

- Hacer que todos los clientes y empleados usen cubrebocas, a menos que declaren que se aplica una excepción. Cuando estén al aire libre, los trabajadores y los clientes deben usar un cubrebocas cuando estén a menos de 6 pies de cualquier persona que no pertenezca a su hogar.
- Visitar el sitio de [respuesta a la COVID-19](#) del NC DHHS para obtener mayor información sobre los [lineamientos](#) para cubrebocas y para tener acceso a los modelos de señalizaciones que están disponibles en inglés y en español.

### Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:

- Proporcionen cubrebocas de telas a los empleados y se pida a estos que los laven correctamente con agua caliente y secador de aire caliente entre cada uso.
- Proporcionen cubrebocas desechables a los clientes para que los usen mientras se encuentren en el establecimiento.

## Limpieza e higiene

Lavarse las manos con jabón y agua durante 20 segundos o usar desinfectante de manos reduce la transmisión.

### Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben**:

- Promover el uso frecuente del lavado y la desinfección de manos entre el personal y las personas. Exigir que el personal se lave las manos inmediatamente después de presentarse a trabajar, después de tener contacto con las personas, después de realizar actividades de limpieza y desinfección, y con frecuencia durante todo el día.

- Proporcionar desinfectante de manos a base de alcohol (60 % de alcohol como mínimo) en la entrada y en otras áreas del centro de acondicionamiento físico o gimnasio, según sea necesario.
- Realizar la limpieza y desinfección ambiental continua y rutinaria de las áreas de alto contacto (por ejemplo, puertas, pomos de puertas, barandas, casilleros, vestidores, mostradores) con un [desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental \(EPA, por sus siglas en inglés: Environmental Protection Agency\) para el SARS-CoV-2](#) (el virus que causa la COVID-19), y aumenten la desinfección durante las horas pico o de alta densidad de clientes.
  - Todo el equipo de ejercicio compartido, incluidos patines, bolas y zapatos para boliche, debe ser desinfectado entre cada uso con un desinfectante aprobado por la EPA para el SARS-CoV-2 proporcionado para su uso, y debe permitirse un tiempo de contacto adecuado con el desinfectante conforme a las indicaciones del fabricante. Si el equipo debe ser limpiado por las personas, se deben proporcionar instrucciones sobre cómo desinfectarlo adecuadamente y el tiempo de contacto apropiado con el desinfectante.
- Revisar y rellenar sistemática y frecuentemente los desinfectantes de manos (60 % de alcohol como mínimo) y asegurarse de que haya jabón y materiales para secarse las manos en todos los lavabos.

**Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:**

- Proporcionen pañuelos de papel para una correcta higiene al toser y estornudar.
- Si se presta servicio de toallas, las toallas sucias deben mantenerse en recipientes cerrados, ser manipuladas lo menos posible por los empleados, y los empleados deben lavarse las manos inmediatamente después de manipular toallas sucias. Las toallas deben ser lavadas y secadas a temperaturas altas.
- Proporcionen materiales para que los socios limpien y desinfecten el equipo antes y después de ejercitarse en cada lugar.
- Eliminen en la medida de lo posible las superficies blandas y los objetos difíciles de desinfectar de las áreas de recepción y otras áreas.

## Monitoreo de síntomas

### Monitoreo de síntomas

Realizar exámenes regulares para detectar síntomas puede ayudar a reducir la exposición. Se debe alentar al personal a que se automonitoree para detectar síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar.

Si presentan síntomas, deben notificar a su supervisor y permanecer en casa. En los CDC hay más información sobre [cómo monitorear los síntomas](#).

### Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben**:

- Tener un plan para retirar inmediatamente a los empleados del trabajo si presentan síntomas. Los empleados que presenten síntomas al llegar al trabajo o se enfermen durante el día deben ser inmediatamente separados de los demás empleados, clientes y/o visitantes, y enviados a casa.
- Realizar una revisión diaria para detectar [síntomas](#) (cuestionario estandarizado de entrevista [inglés](#) | [español](#)) en los empleados en la entrada del lugar de trabajo, enviando inmediatamente a casa a los trabajadores que presenten síntomas para [aislarlos](#).

- Coloquen señalizaciones en la entrada principal solicitando que las personas que tengan síntomas de fiebre y/o tos no entren, como los volantes [Recuerda las Ms/No entre si presenta síntomas](#) (inglés - [color](#), [blanco y negro](#); español - [color](#), [blanco y negro](#)).

**Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:**

- Establezcan y exijan el cumplimiento de políticas de licencia por enfermedad para prevenir la propagación de la enfermedad, que incluyan:
  - Exigir que el personal permanezca en su casa si está enfermo.
  - Fomentar el uso amplio de la política de licencia por enfermedad.
  - Ampliar las políticas de licencia con goce de sueldo para permitir que los empleados permanezcan en casa cuando estén enfermos.
- [Conforme a las directrices de los CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19 o un profesional médico presume que es positivo debido a los síntomas, el empleado debe ser excluido del trabajo hasta que:
  - no haya tenido fiebre por al menos 24 horas desde la recuperación (sin usar medicamentos para bajar la fiebre) Y
  - Otros síntomas hayan mejorado (por ejemplo, tos, dificultad para respirar) Y
  - Hayan transcurrido al menos 10 días desde los primeros síntomas**\*Ya no se recomienda una estrategia basada en pruebas para interrumpir el aislamiento o las medidas de precaución y los empleadores no deben exigir documentación de una prueba negativa antes de permitir que un trabajador vuelva.**
- [Conforme a las directrices de los CDC](#), si un empleado ha sido diagnosticado con COVID-19 pero no tiene síntomas, debe permanecer fuera del trabajo hasta que hayan transcurrido 10 días desde la fecha de su primera prueba de diagnóstico de COVID-19 positiva, suponiendo que no haya presentado síntomas después de su prueba positiva.
- Exijan que los empleados que presenten síntomas usen cubrebocas hasta que salgan de las instalaciones. El procedimiento de limpieza y desinfección debe ser implementado por el personal designado conforme a las [directrices de los CDC](#) una vez que el empleado enfermo se retire.
- Proporcionen a los empleados información sobre líneas de ayuda para acceder a información u otro tipo de apoyo sobre COVID-19, por ejemplo, 211 y la línea de ayuda Hope4NC (1-855-587-3463).

## Protección de poblaciones vulnerables

En los [CDC](#) y en el [NCDHHS](#) hay información sobre quiénes corren mayor riesgo de padecer la enfermedad en su forma más grave.

**Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:**

- Designen una hora específica para que las personas con mayor riesgo puedan entrar al centro de acondicionamiento físico sin la población en general (por ejemplo, a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde).
- Permitan que el personal se identifique a sí mismo como de alto riesgo de padecer la enfermedad en su forma más grave y reasignen el trabajo para minimizar su contacto con los clientes y demás empleados.

## Combate a la desinformación

Ayude a asegurarse de que la información que su personal esté recibiendo provenga directamente de fuentes confiables. Use recursos de una fuente confiable como los [CDC](#) y el [NCDHHS](#) para promover comportamientos que prevengan la propagación de la COVID-19.

**Los centros de acondicionamiento físico y gimnasios **deben:****

- ❑ Proporcionen a los trabajadores educación sobre las estrategias contra la COVID-19, usando métodos como videos, seminarios web o preguntas frecuentes. Algunas fuentes confiables incluyen [NC DHHS COVID-19](#), [Recuerda las Ms: Mascarilla, Mantener, Manos](#), [las últimas actualizaciones sobre COVID-19 de NC DHHS](#), [materiales y recursos sobre COVID-19 del NC DHHS](#).

**Se recomienda que los centros de acondicionamiento físico y gimnasios:**

- ❑ Coloquen carteles y pósters, como los que se encuentran en [Recuerda las Ms: Mascarilla, Mantener, Manos](#) y los que se encuentran en las [Herramientas de redes sociales para COVID-19](#).

## Sistemas de agua y ventilación

El uso reducido del uso del agua y de los sistemas de ventilación puede plantear peligros para la salud adicionales. Hay un mayor riesgo de *Legionella* y otras bacterias debido al agua estancada.

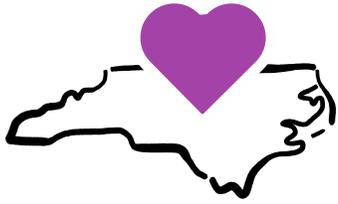
**Se recomienda lo siguiente:**

- ❑ Antes de volver a abrir, sigan los [Lineamientos de los CDC para la reapertura de edificios después de un cierre prolongado](#) u operación reducida para minimizar el riesgo de enfermedades asociadas con el agua.
- ❑ Se aseguren de que los sistemas de ventilación funcionen correctamente y aumenten la circulación del aire exterior en la medida de lo posible, abriendo ventanas y puertas, utilizando ventiladores o mediante otros métodos. No abran puertas ni ventanas si representan un riesgo para la seguridad o la salud de las personas que usan las instalaciones. Mantengan la humedad relativa entre 40 y 60 por ciento.
  - Para obtener ayuda con las recomendaciones de ventilación, por favor consulte a un profesional en sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventilación (HVAC, por sus siglas en inglés: *heating, ventilation and air conditioning*) y consulte las actualizaciones de la [Sociedad Estadounidense de Ingenieros de Calefacción, Refrigeración y Aire Acondicionado \(ASHRAE, por sus siglas en inglés: American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers\)](#) para mayor información.
- ❑ Usen unidades portátiles de filtración de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés: *high-efficiency particulate air*).
- ❑ Si utilizan ventiladores, como ventiladores de pedestal o ventiladores instalados de forma fija, tomen medidas para minimizar que los ventiladores soplen el aire de una persona directamente a otra. Si los ventiladores se desactivan o retiran, los empleados y socios deben conocer las [enfermedades relacionadas con el calor](#) y tomar medidas para prevenirlas.

## Recursos adicionales

- NC DHHS: [COVID-19 en Carolina del Norte](#)
- CDC: [Lineamientos provisionales para empresas y empleadores](#)
- CDC: [Limpieza y desinfección de sus instalaciones](#)
- CDC: [Directrices sobre la reapertura](#)
- EPA: [Desinfectantes para el uso contra el SARS-CoV-2](#)

- FDA: [Seguridad alimentaria y la enfermedad por coronavirus de 2019 \(COVID-19\)](#)
- HHS/OSHA: [Lineamientos sobre la preparación de los centros de trabajo para la COVID-19](#)



**#StayStrongNC**

**Al mantener la distancia nos unimos.  
Proteja a su familia y vecinos.**

**Obtenga más información en [nc.gov/covid19](https://nc.gov/covid19).**



NC DEPARTMENT OF  
**HEALTH AND  
HUMAN SERVICES**